

Для друзей и членов семьи

Задача ухода за человеком, страдающим биполярным расстройством, может оказаться непростой. Вот некоторые советы, которые могут вам пригодиться.

Как помочь человеку с биполярным расстройством

- ✓ Научитесь распознавать симптомы мании (очень приподнятое настроение) и депрессии (очень подавленное состояние).
- ✓ В периоды стабильного состояния совместно планируйте действия на случай приступа.
- ✓ Помогите составить список лекарств и запишите контактные данные людей, к которым можно обратиться в случае необходимости.
- ✓ Помогите больному соблюдать предписанный им курс лечения.
- ✓ Следите за тем, чтобы больной приходил на все назначенные приемы к врачу.

Как заботиться о себе

- ❑ Узнайте больше о том, что такое биполярное расстройство, а также о способах его лечения.
- ❑ Рассмотрите возможность участия в группе поддержки. Там вы сможете встретить других людей, которые заботятся о больных с биполярным расстройством.
- ❑ Если больной с биполярным расстройством не возражает, обратитесь за помощью к другим.
- ❑ Подумайте: возможно, вам стоит поговорить с психотерапевтом. Это позволит вам справиться со стрессом.
- ❑ Не забывайте о себе – находите время для отдыха и развлечений!

Помните...

- ✓ Наркотики и алкоголь могут усугубить симптомы.
- ✓ По возможности старайтесь все делать вместе с человеком, который болен биполярным расстройством, а не только для него.